

# NIKDY NIE SI SÁM



ČO AK BY SI BOL ŠIKANOVANÝ?  
NETRÁP SA SÁM, VYHLADAJ POMOC.

Šikanovanie je, keď niekto úmyselne, väčšinou opakovane ubližuje druhým a snaží sa získať pre seba nejaké výhody. Je to agresívne správanie s cieľom ohroziť alebo zastrašovať bezbrannejšieho.

Opakovaná agresivita voči tej istej obeti môže zahŕňať fyzický útok, ako je napríklad bitie, ďalej poškodzovanie vecí, ale aj slovný útok, teda nadávky, ponižovanie, ohováranie a iné.

# KTO ŠIKANUJE ?

Šikanujú väčšinou tí, ktorí potrebujú mať nad každým prevahu, túžia ovládať druhých, bezohľadne sa presadzovať na úkor iných, majú potrebu ubližovať druhým ľuďom. Bolesti druhého ich tešia, nepozerajú sa na potreby a pocity iných, opovrhujú slabosťou.

Ten, kto šikanuje, k sebe často priláka tých, ktorí zo strachu, aby sa sami nestali obeťami šikanovania, sa k nemu pripoja. Títo väčšinou nešikanujú, ale svojou prítomnosťou zosilňujú atmosféru moci a násilia. Tým sa znižujú šance detí a mladých ľudí na odpor, pretože **iba málokto sa dokáže postaviť sám proti silnej skupine.**

**Je až neveriteľné**, akú majú mnohí z nás nechuť nahlásiť, keď niekto niekoho šikanuje. Hovorí sa o „žalovaní“, ako keby to bolo niečo nemiestne a nedôstojné. Poukazuje sa na nepísaný zákon, že do sporov detí nemajú zasahovať dospelí. Ale to je nezmysel, ktorý si vymysleli na svoju ochranu tí, ktorí niekoho šikanujú. **A každý, kto súhlasí s týmto tvrdením, ich vlastne chráni.** Keď niekto ohlási šikanovanie, vôbec to neznamená, že je slaboch. Naopak, dokazuje to, že sa nebojí, a že má dost sebavedomia na to, aby sa šikanovať nenechal, a dost rozumu na to, aby si uvedomil, že tento nepísaný zákon o neinformovaní dospelých je len kopou nezmyslov.

## AK SA ROZHODNEŠ POMÔŤ BRÁNIŤ KAMARÁTA ALEBO NIEKOHO INÉHO...

Keď vidíš, že je niekto napadnutý, nie je príliš múdre pliesť sa do bitky – riskuješ tým svoje zdravie. Ale na druhej strane by si to nemal ignorovať. Predstav si, že aj ty sa niekedy môžeš ocitnúť v podobnej situácii a nikto ti nepomôže.

Takže ak by si sa stal svedkom akéhokoľvek druhu šikanovania, prepadnutia alebo bitky, skús využiť tieto nasledovné možnosti pomoci:

- prilákaj svojim správaním spolužiakov alebo niekoho, kto by mohol pomôcť
- popros spolužiakov alebo osoby na blízku, aby išli zavolať pomoc, alebo choď ty sám oznámiť najlepšie dospelej osobe, že tvoj kamarát potrebuje pomoc

# ŠIKANOVANIE JE AJ TO

- ak by ťa opakovane urážlivo prezývali, posmievali sa ti
- ak by ťa spolužiak nútil zotrieť tabuľu a vyhrážal sa ti, že ak to neurobiš, potrhá ti zošit, vysype ti veci z tašky a pod.
- ak by sa ti niekto vysmieval za to, ako sa obliekaš, z akej rodiny pochádzaš, za to, že sa dobre učíš, že počúvaš učiteľov
- ak by ťa spolužiak nútil, aby si mu dal svoju desiatu, peniaze alebo iné veci
- ak by ťa niekto opakovane nahováral na čokoľvek, s čím ty nesúhlasíš a čo nechceš urobiť
- ak by ťa nútili odísť z vyučovacej hodiny
- ak by do teba iní strkali, nadávali ti, schovávali ti veci
- ak by ti robili veci, ktoré sú ti nepríjemné

Ako vidíš, šikanovanie nie je obyčajná bitka, či konštatovanie niečieho neúspechu alebo niečoho, čím sa líši od ostatných. Vo svojej podstate je to snaha ublížiť mu.

## ČO ROBIŤ, KEĎ SI SÁM ŠIKANOVANÝ, AKO SA BRÁNIŤ?

Nehanbi sa sám za seba preto, že si bol obeťou šikanovania. Nenechávaj si podozrenie na šikanovanie pre seba. Nečakaj, že so šikanovaním prestane ten, kto sám šikanuje. Neboj sa požiadať o pomoc ľudí, ktorým dôveruješ – rodičom, priateľom alebo niekomu inému. Sám šikanovanie len ťažko zvládneš.

## AK SI ŠIKANOVANÝ - PREČO?

Nie je to preto, že si zlý alebo preto, že si to nejako zaslúžiš. Chyba nie je v tebe, ale v zlých vzťahoch medzi ľuďmi. Prevláda v nich bezohľadnosť a násilie.

**Pamätaj si, že nikto nemá právo ubližovať ti.**

# NIEKOĽKO RÁD, AKO SA ZACHOVAŤ VO CHVÍLI, KEĎ SI OHROZENÝ ŠIKANOVANÍM

- neskúšaj sa brániť sám
- uteč, ak máš možnosť rýchlo sa začleň do skupiny ľudí
- keď môžeš, uteč s krikom: „Nie! Nechaj ma! Choď preč!“
- na slovnú agresiu ako je výsmech, urážky a podobne nereaguj, alebo odpovedz slovom: „Áno. Dobre. To je fakt.“
- nepočúvaj, keď ti niekto radí: „Nebud' malý, vybav si to sám“, alebo hovorí: „Radšej to vydrž.“
- cez prestávky v škole buď s niekým dospelým, alebo v skupine spolužiakov, ktorým dôveruješ
- choď do školy skôr alebo v sprievode inej osoby, vyhýbaj sa miestam, kde si bol šikanovaný
- šikanujúceho prekvapíš, keď reaguješ inak, než predpokladal on

## PAMÄTAJ!

- nie je správne schvaľovať agresívne správanie svojich spolužiakov
- nie je správne mlčať, ak pociťuješ nespravodlivosť, nečestnosť, povýšenecké správanie, ponižovanie druhých
- nie je správne nechať sa ovplyvniť alebo presvedčiť šikanujúcim, aby si mlčal
- nie je správne pripojiť sa zo strachu k tomu, kto šikanuje alebo k jeho partii
- nie je správne posmievať sa slabšiemu spolužiakovi, niekomu, kto sa nejako líši od ostatných, kto má iné názory a záujmy
- nie je správne zostať ľahostajným k násilnostiam, každý by sa mal postaviť na ochranu slabšieho
- **nie je správne nečinne sa prizerať a mlčať, keď sa staneš svedkom šikanovania – statočný ochráni slabších, zbabelec im ubližuje**

# AKO PÔSOBÍ ŠIKANOVANIE NA OBEŤ?

Najhoršie následky zanecháva šikanovanie nepochybne na obeti. Závažnosť poškodenia závisí od toho, aký stupeň šikanovanie dosiahlo a či malo charakter krátkodobého alebo dlhodobého šikanovania. Veľkú úlohu tu hrá aj miera obranyschopnosti toho, kto je šikanovaný. Tragické je, ak dôjde ku zlomeniu psychiky obeť, rozbitiu jej identity a nastoleniu trvalého pocitu bezmocnosti.

## AKÉ NÁSLEDKY MÔŽE MAŤ ŠIKANOVANIE NA DIEŤA?

- nepozornosť na vyučovacích hodinách
- zhoršenie prospechu
- tendencia k nadmerným absenciám v škole
- celkový pocit neistoty, stále prítomný strach a podobne

## ŠIKANOVANIE

### JE V MNOHÝCH PRÍPADOCH TRESTNOU ČINNOSŤOU

Zjednodušovanie problému šikanovania vyplýva z neznalosti a táto neznalosť vedie k tomu, že mnohí rodičia, pedagógovia a verejnosť považujú šikanovanie za priestupok, ktorý súvisí s vekom.

To, čo sa bežne označuje ako „priestupok“, môže v skutočnosti naplňovať skutkovú podstatu viacerých trestných činov.

### ČO ROBIŤ V PRÍPADE, AK ŤA NIEKTO ŠIKANUJE

1. Netráp sa sám, vyhľadaj pomoc!
2. Nájdi osobu, ktorej bezprostredne dôveruješ a porozprávaj jej o svojom trápení.
3. Nehanbi sa.
4. Nečakaj, že ten, kto šikanuje sám prestane.



**Informačné Centrum Mladých**  
[www.icm.sk](http://www.icm.sk)

**Viac informácií nájdeš na:**

**[www.ochranadeti.sk](http://www.ochranadeti.sk)**

**[www.piatazena.sk](http://www.piatazena.sk)**

**[www.modernaskola.sk](http://www.modernaskola.sk)**

**[www.icm.sk](http://www.icm.sk)**

**[www.prevenciasikanovania.sk](http://www.prevenciasikanovania.sk)**



**INFO LINKA: 18 555**

Cena za volanie na linku 18 555 je 4,90 Sk zo siete T-COM, 4,30 Sk zo siete Orange a T-MOBILE, 4,50 Sk z kariet EASY a PRIMA, 6,50 Sk zo siete O2. Ceny sú vrátane DPH a za celú minútu hovoru.

**e-mail: [info@icm.sk](mailto:info@icm.sk)**

**SKYPE: ICM-mladym**

**VYUŽI ŠANCU BYŤ INFORMOVANÝ!**

Tento informačný materiál bol vydaný s finančnou podporou Ministerstva školstva Slovenskej republiky v rámci kampane „Každý iný – všetci rovní“

Vydalo: Združenie Informačných a poradenských centier mladých v SR  
Náklad: 20 000 kusov

Vydané v roku 2007

Spracovali: PhDr. Jana THOLTOVÁ, Žaneta PAVČOVÁ

**NEPREDAJNÉ**

Kopírovanie a ďalšie šírenie tohto materiálu je povolené s podmienkou uvedenia autora a zdroja.

[www.zipcem.sk](http://www.zipcem.sk)